

כולל DVD  
לתירמול, להעצמה ולהשראה

# כיס הסודות

## ספר ותקליטור



6 שיעורים  
שיגרמו לך להפיק מחייך  
הרבה יותר

בשיטת איחוד 4 המרחבים



שרה שלום

ורד כתר

# כיס הסודות

6 שיעורים שיגרמו לך להפיק מחייך הרבה יותר  
בשיטת איחוד 4 המרחבים

שרה שלום

052-3292200

sarashal@netvision.net.il

ורד כתר

054-6451163

veredk@013.net

אֹשֶׁר

מרכז תנועה הוליסטית  
להתפתחות עצמית וחברתית

[www.osher-center.com](http://www.osher-center.com)

© כל הזכויות שמורות למחברות שרה שלום וורד כתר.

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני אחר, כל חלק שהוא מספר זה. שימוש מסחרי, מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת בכתב מהמחברות.

# תוכן העניינים

הקדמה מאת שרה שלום

הקדמה מאת ורד כתר

הוראות עבודה עם התקליטור

## פרק א' - מחזוריות החיים

האירוע - אישה אחת נגיד קוראים לה לאה

### בסדנת תנועה וצמיחה

שיעור ראשון - קבלת מחזוריות החיים

א. תרגיל התרגעות - מעגלי נשימה

• הסבר איחוד 4 המרחבים האנרגטיים

• מחזוריות החיים

ב. סידרת תרגילים לקבלת מחזוריות החיים בהשלמה

1. קבלה

2. גלגל החיים

3. הודיה

ג. תרגיל להגברת מודעות רגשית- ראש אל לב

## פרק ב' - גבולות האני

האירוע - אולי את יכולה לשמור על שחר ויפעת?

### בסדנת תנועה וצמיחה

שיעור שני - שמירת גבולות האני - אותנטיות

א. סידרת תרגילים לשמירת גבולות האני

1. כדור האור – תחושה אנרגטית

2. האות א'

3. פריצה

4. אל המטרה

5. ציפור

6. כמו ציפור - ריקוד חופשי במרחב

## **פרק ג' - עודף אנרגיה חיובית האירוע - לאה צוחקת עליזה קלילה**

### **בסדנת תנועה וצמיחה**

#### **שיעור שלישי - איזון אנרגיות חיוביות במצבי התרגשות והיי**

א. סידרת תרגילים לאיזון אנרגטי

1. ריקוד חופשי - "כף" לחיים
2. הקשבה - מדיטציה בעמידה
3. מזרקה
4. קו האמת
5. הכול אפשרי
6. הרפיה בתנועה - גלגול מצד לצד
7. הרפיה מלאה

## **פרק ד' - כעס**

### **האירוע - לאה מרגישה שהכעס גדל בתוכה כמו עץ**

### **בסדנת תנועה וצמיחה**

#### **שיעור רביעי - השתחררות מכעס**

א. סידרת תרגילים להשתחררות מכעס

1. התמרה אנרגטית - מדיטציה בעמידה
2. מעגלי נשימה
3. עץ ברוח
4. מפל המים - תרגיל תנועה משולב בדמיון מודרך
5. אל המטרה

**פרק ה' - מכעס לחמלה**  
**האירוע - זחל החמלה שבלאה מתעורר ומשתולל**

**בסדנת תנועה וצמיחה**

**שיעור חמישי - בחירה בשינוי**

**א. אימון היכולת לבחירה במציאות חדשה**

1. פירמידה

ב. הרפיה ותחושת אחדות

1. רצף תנועתי על מזרון

2. הרפיה מלאה

**פרק ו' - טרנספורמציה וריפוי**  
**האירוע - לאה מתכננת דייט עם יואב**

**בסדנת תנועה וצמיחה**

**שיעור שישי - ריפוי ושמירה על איזון**

**א. תרגיל הריפוי השלם**

## הקדמה על למה ומה

כמו כולנו גם אני עמדתי במהלך חיי מול אתגרים יום-יומיים בתחום מערכות היחסים עם הסביבה. ב"שיטת איחוד 4 המרחבים" אשר פותחה ע"י ורד כתר מצאתי שיטת התמודדות יעילה אשר משרה רוגע, אופטימיות, הרגשת העצמה ואף יצירתיות.

חשבתי לקרב אתכם הקוראים אל השיטה, ומכיוון שעיסוקי הינו כתיבה, חרזתי לכם בחרוזים קלילים וזורמים מספר דילמות מן החיים, וורד הוסיפה את התייחסותה כיצד להתמודד באופן פרקטי עם כל אחת מהדילמות.

כל אחד מהסיפורים שחרזתי הינו, בעצם, מקרה פרטי של נושא רחב בתחום מערכות יחסים. אתם מוזמנים לעלעל בספר, למצוא בו את עצמכם, ולתרגל בעזרת התקליטור את דרך ההתמודדות המתאימה לכם. ואז, לא רק שתוכלו להתמודד בדרך טובה יותר עם אתגרים ודילמות בחייכם, אלא שתוכלו להפיק מחייכם הרבה יותר.

**שרה שלום**

## הקדמה מאת ורד כתר

במשך עשרים ושש שנים אני חוקרת ומפתחת את "שיטת איחוד 4 המרחבים" להתפתחות, למודעות ולתודעת אחדות, ומלמדת אותה בשיעורי.

כתבתי ביחד עם שרה שלום את הספר שמספר על 'מקרים מן החיים' ומציע דרכי ההתמודדות עימם על פי שיטתי, כי אני רואה בכך הזדמנות להגדיל את מעגל האנשים המכירים את "שיטת איחוד 4 המרחבים", נעזרים בה, ומשפרים את איכות חייהם.

הנושא של תנועה ככלי לצמיחה אישית וחברתית עניין אותי מאז לימודי במכללת וינגייט. כאשר למדתי אצל ד"ר אריה כלב הבנתי שהאדם הוא הוויה שלמה, ותנועה הרמונית תוביל לבריאותו ולצמיחתו. חיפשתי דרך לעשות זאת בפועל, ובמסגרת חיפושי ערכתי מחקר בלימודי תואר שני על "דימויים, תנועה ומחשבה". נחשפתי לשיעורי קבלה ולתקשורי "מעגל הארגמן". הם עיצבו את התייחסותי לגוף ולתנועתו כביטוי של הנשמה. כמו כן, השתלמתי בטאי צ'י, ותרגלתי מדיטציה ומודעות אשר תרמו ליכולתי להפעיל תדרים אנרגטיים.

כאשר שילבתי את האסכולות של מערב ומזרח נולדה טכניקה, שמפגישה בין הארצי לבין השמימי בקלות ובפשטות.

טכניקה זו מאפשרת למתרגלים לנהל את חייהם במודעות ערה ולפתור דילמות יומיומיות תוך נינוחות גופנית, רוגע נפשי, הבנה, השראה, יצירתיות וריפוי אנרגטי.

חשוב לי לציין, ש"שיטת איחוד 4 המרחבים" מעצימה את האיכויות האנרגטיות הנשיות של עדינות, הרחבת לב, שיתוף, מעגל ורוך. כל זאת כדי לעורר שינוי וליצור עולם טוב יותר. כולי תקווה שבאמצעות הספר והתקליטור תחוו שלווה ותודעת שלום.

## הוראות עבודה עם התקליטור

התקליטור מתלווה לספר, ויש בו שישה שיעורים לטיפול בבעיות יומיומיות. נושאי השיעורים מפורטים בתוכן העניינים שבספר ובתפריט הראשי של התקליטור. לשם העמקת הבנת התרגול בשיטת "איחוד 4 המרחבים" חיזרו אל הספר עם הופעת סימן בתקליטור.



הפנייה מהתקליטור לספר מסומנת כך:



הפנייה מהספר לתקליטור מסומנת כך:

1. בחרו שיעור המתאים למצב רוחכם ולמטרותיכם.
2. דלגו אל השיעור שבחרתם באמצעות תפריט התקליטור.
3. התירגול ייעשה לפי התנועות וההוראות שהמורה מדגימה.
4. התירגולים מלווים באמירות. רצוי לחזור עליהן בדיבור ולהתמקד בכוונותיהן.
5. בתרגילים מסוימים תתבקשו להשלים אמירה כשיישמע צליל פעמון. אתם מוזמנים לעשות זאת בדרככם האישית, על פי האווירה והחוויה בה תהיו נתונים. האמירה הראשונה שתעלה בכם היא הנכונה. אל תשפטו אותה, ואל תטילו בה ספק.

כשאתם מתרגלים בפעמים הראשונות, הישארו עם עיניים פקוחות כדי לעקוב אחר המתרחש. בהמשך, אם ברצונכם לעצום עיניים או לשקוע אל עולמכם הפנימי ולהתנתק מההדגמה, עשו כן.

התרגילים פשוטים לביצוע ועם זאת השפעתם רבה. ככל שתתרגלו יותר תגבר השפעתם והם ייהפכו לחלק בלתי נפרד משגרת יומכם.

הערה: הפנייה בתקליטור הינה בלשון נקבה, אך התרגול מתאים לגברים ולנשים כאחד.



# פרק א' מחזוריות החיים

**אישה אחת, נגיד קוראים לה לאה**

אישה אחת, נגיד קוראים לה לאה,  
עם גיל שבין חמישים לששים עליה,  
קמה בבוקר, הביטה במראה באור יום בהיר,  
והרגישה שהיא כבר לא הכי יפה בעיר.



קמטים כבר מתקמטים מתחת לעיניים,  
כתמים כבר מכתימים את שתי הידיים,  
וגם השיער אחת אחת נושר,  
וכשמביטים מקרוב,  
רואים שהוא מתחיל לגדול במקום אחר.  
לא נעים.

אז מה עושים?  
מתרחקים ולא מביטים.  
לא מסתכלים אפילו לא בהצצה,  
כי מה שלא רואים לא קיים, פשוט לא נמצא.

התרחקה לאה מהראי במהירות  
הלב אמר "זהירות! זהירות!"  
אבל ההגיגים - חוגגים :  
'את חייבת להודות שהגיעה סוף עונה  
גם מבחינה מנטלית יש קצת שינוי לאחרונה.  
הזיכרון כבר מזויף,  
הריכוז עייף,  
הסבלנות בחופשה ממושכת בנכר,  
והגב כואב מכל דבר.  
איזה - באסה.'

ואכן בגב העליון, במקום שהוא המוכר,  
עבר רטט של כאב נמהר.

כשלאה התמסרה למצב רוח הזה הרעוע  
תפס אותה בעלה (פעם חמישית השבוע).  
- "היום הפגישה העסקית עם לובינסקי ובנה,  
מקווה שגיהצת לי את החולצה הלבנה."

אוי וי, היא שכחה את החולצה, שכחה את הבקשה,  
בכלל פרח לה מהראש שהיום הפגישה.  
- "לא הגעתי לזה..." מילמלה,  
"הייתי עסוקה..." וחדלה.

- "לעזאזל, שוב עסוקה?" הפטיר בכעס יואב בעלה.  
"אפשר לחשוב שאת עומדת בראש איזו מנהלה.  
פעם היית כזאת חרוצה...  
אף פעם לא היית עצלנית...  
אבל השבוע אני מעיר לך כבר בפעם השמינית...  
אולי את יכולה לגהץ לי עכשיו?"

- "לא! עכשיו אני ממהרת,  
נרשמתי לסדנת תנועה וצמיחה  
תגהץ בעצמך."



סגרה את הדלת מול פרצופו הדואב,  
ודקירה עברה בגבה הכואב.

# בסדנת תנועה וצמיחה שיעור ראשון - קבלת מחזוריות החיים

7/1/97

שלום לאה,

אני רואה שהגעת לשיעור נסערת,  
מקווה שאת לא ממהרת,  
כי כשאת נסערת על מי או על מה,  
התחברי לכאן ועכשיו בדרך הנשימה.  
דרך הנשימה פותחת שער לנשמה.

א. תרגיל התרגעות  
מעגלי נשימה



7/1/97

אני נושמת את מחזוריות החיים,  
הפנים, הכתפיים, החזה מתרפים,  
המתח עוזב נושר לאדמה,  
אני נחה על פני היקום בשלווה ובהשלמה.

לאה

תרגיל הנשימות מרגיע.  
תגידי לי, המורה,  
למה את מתכוונת ב"אמירה"?

הוא/היא

באמירה בא לידי ביטוי איחוד ארבעת המרחבים.

לאה

סליחה, מהם ארבעת המרחבים?  
לי זה לא ברור.

הוא/היא

אז תבואי מחר בארבע לשיעור.

## איחוד ארבעת המרחבים האנרגטיים



האנרגיה

האנרגיה זורמת בנו בארבעה מרחבים :  
גופני, מנטלי, רגשי ורוחני.  
כאשר קורים לנו דברים שונים בחיים,  
אנחנו מגיבים אנרגטית בארבעת המרחבים.

במרחב הגופני :

אנרגיה עצורה של רגשות ומחשבות  
גורמת לנו כאבים וחסיונות.

במקום להישאר עם גוף מכווץ וכואב,  
נפעיל תהליכי תנועה, וגם ריקוד נשלב.  
למשל ננוע כמו גלי ים. כמו הגלים  
ננוע לאחור, לפנים, וגם במעגלים.  
וכך האנרגיה העצורה תתנווע ותשתחרר,  
כמו גל שובב המפזז ומכרכר.

### 3. הודיה



א"כ י"א

אני מקבלת את הרגע הזה במלואו,  
מודה על השינויים שמתרחשים בחיי,  
מחייכת בשמחה אל גופי, נפשי ורוחי,  
כמו פרח המחייך אל השמש.



א"כ

כן, התרגילים מרגיעים.  
כן, אני מבינה, הכול זמני, אני משתנה,  
ועלי לקבל את עצמי בכל עונה.  
אבל קשה לי מאד לקבל את הסתיו,  
והכי הורג אותי הכאב כאן בגב.



במרחב הרוחני :

מרחב זה נסתר בדרך כלל,  
אפשר לומר שביום יום הוא סמוי,  
אך כאשר אנו עסוקים בתנועה ובדימוי,  
וחווים איחוד מנטלי גופני ורגשי,  
אנחנו מתחברים גם לעצמי הפנימי האישי,  
ומבטאים בדרך המיוחדת לנו את עולמנו הרוחני.  
כלומר הנשמה אט אט יוצאת ממחבואה,  
ומתגלה בתחושה, במסר, בהשראה.

כאשר דמיינו את עצמנו בים וביטאנו זאת  
באיחוד של תנועה, מחשבה והרגשה,  
שכחנו את דאגותינו, ורק הייתה תחושה  
של עצמיותנו הנחושה.

האיחוד האנרגטי הזה מעלה למודעות  
את הקשר החשוב של ההדדיות.  
הדדיות בין מחשבותינו, רגשותינו וגופינו  
למהות הרוחנית שהיא אנו עצמנו.

אם האיזון וההדדיות אינם באנרגית החיים

נוצרות בעיות

,גופניות,

,מנטליות,

ונוצרים קשיים

,רגשיים,

,נפשיים,

ושאר מרעין בישין שהוחרפו,

טפו... טפו... טפו...

כדי שנחוזה הרמוניה, שלווה, איזון ובריאות,

על המרחבים להיות במלוא האחדות.



## מחזוריות החיים

191/197

לאה, עכשיו את מבינה מהי אמירה?  
באמירה את יכולה לבטא בדרכך  
את התמזגות ארבעת המרחבים אצלך,  
ולהביע באופן המיוחד לך  
את ההוויה הפנימית שלך.



Lila Moore גם אני רכשתי את הספר בזמנו ומשתמשת בו ובתקליטור באופן קבוע כבר שנתיים בערך. כך שזו קנייה לטוח ארוך.



אהבה · השיבי · יום אחד

1

שתפי

בילי בסרגליק שיתפה את הפוסט שלך.



18 דקות ·

הצעה מעולה! אל תחמיצו. ורד מייסדת שיטת חוויית הורד, מאסטרית תנועה גוף ונפש, בוגרת וינגייט ומי שהכניסה לבתי הספר שיטה להרגעות, מאסטרית טאיצי' והמאמנת שלי המדהימה, מביאה הצעה סוף, גם הספר גם וידאו וגם מפגש איתה אל תחמיצו.  
אני את שלי אמרתי לכם.

מירי ישראלי אומנות ירוקה ספר נהדר. יישר כוח!



אהבה · השיבי · יום אחד

1

Ron Maliach-Kaplan רכשתי באהבה. מומלץ בחום רב. לכו לרכוש עכשיו את הספר של ורד ותנו אותו במתנה לכבוד פסח. ספר שמתאים לכל מי שעובר ורוצה לעבור התחדשות...רון



אהבה · השיבי · יום אחד · נערך

1

Orly Davidov רכשתי בערב ההשקה! ממליצה באהבה רבה!



לייק · השיבי · הודעה · 12 שעות

1